

KLEEBAUER YOGA FESTIVAL

Samstag, 08. März 2025

Uhrzeit	Workshopleiter:in	Workshop	Inhalt
07:30-09:00	Kerstin Pinger	Füße im Fokus: Yoga für eine stabile Grundlage	Unsere Füße tragen uns durch unser Leben und sind das Fundament für eine gesunde Körperausrichtung. In dieser Yoga-Einheit widmet sich Kerstin in gezielten Asanas den Füßen und zeigt, welche Yoga-übungen bei spezifischen Beschwerden wie Fersensporn oder Hallux Valgus unterstützend wirken können.
07:30-09:00	Marion Büchner	Frühlingserwachen: Die Kraft des Holzelements entfalten	Der Frühling, die Farbe „Grün“ lädt uns ein und steht für Wachstum, Erneuerung & Weiterentwicklung. Alles in Balance und Harmonie bringen! Die Auswahl der Asanas, in denen wir 3-4 Minuten entspannt verweilen, sind dem Leber- und Gallenblasenmeridian zugeordnet und stehen für Kraft und Neubeginn.
07:30-09:00	Kerstin Feda	Kraft und Erdung: Der Nabelpunkt als Energiequelle	Dem Nabelpunkt entspringen laut alten Texten 72 000 Nadis, feinste Energiekanälchen, die unsere innere Kraftquelle spürbar machen. Die Übungsreihe für Yoga-Geübte wirkt sich positiv auf unsere Ausdauer, Willensstärke und Vitalität aus.
7:30-09:00	Angelica Schönherz	Poesie des Augenblicks: Poetisches Schreiben entdecken	Poetisch schreiben können nicht nur talentierte Dichter:innen! Vergessen Sie, was in der Schule gelehrt wurde! Entdecken Sie spielerisch die Poesie und lernen Sie Ausdrucks- und Variationsmöglichkeiten der Sprache kennen – sinnlich, achtsam und erhellend!
10:00-11:30	Makbule Muradoglu	Breathwork	Eine Reise, die tief ins Herz geht. Durch bewusstes, verbundenes Atmen öffnen wir den Zugang zu unseren innersten Empfindungen und lassen uns von der Kraft des Atems tragen. Sanfte Klänge begleiten uns, während wir Schicht für Schicht tiefer eintauchen. Die Breathwork-Reise ermöglicht es, loszulassen, zu fühlen und den Botschaften des Herzens zu lauschen.
10:00-11:30	Birgit Jaeckel	Wake up, Balance & Flow	Yoga Balance, Natural Mobility, Animal Flow, Zen-Kampfkunst – erden, die Balance herausfordern, kraftvolle Geschmeidigkeit im Spiel verschiedener Systeme trainieren. Dabei stärken wir unseren wachen Geist, Fokus, Gelassenheit und Sinnlichkeit. Hinweis: Stabile Hangelenke und Schultern mitbringen.

Yoga

Qi Gong, TCM

Pilates

Meditation, Achtsamkeit, MBSR

Kreativ

KLEEBAUER YOGA FESTIVAL

Samstag, 08. März 2025

Uhrzeit	Workshopleiter:in	Workshop	Inhalt
10:00-11:30	Armin Fischwenger	Taiji-Qi Gong: Sanfte Energie für Körper und Geist	Ausgewählte Bewegungen einer Taiji-Form können als stille Qi Gong Übung, als bewegte Übung am Stand oder mit Schritten geübt werden. Sie genießen die Wiederholbarkeit des Taiji, die Beschäftigung mit dem Atmung und die für das Taiji Quan typische geistige Fokussierung.
10:00-11:30	Dani Hornsteiner	Chandra Namaskar – der Mondgruß	Der Kern dieses Workshops ist der Mondgruß. Im Unterschied zum Sonnengruß ist der Mondgruß ein Flow, der ebenso schön wie fließend die Qualitäten des Mondes in uns betont und unterstützt. Wir werden die Sequenz nach und nach aufbauen, diese in wohltuenden Übungen vorbereiten und mit einer Mondmeditation abschließen.
10:00-11:30	Alex Müller	Inspirationen aus der veganen Küche	„Happy cooking – happy living“ ist das Motto der kreativen, veganen Küche, deren Basics Sie in diesem Workshop kennenlernen.
10:00-11:30	Elisabeth Miko-Peer	Verbundenheit mit dem Pferd: Horsemanship erleben	Lassen Sie sich auf die Körpersprache der Pferde ein und lernen Sie, wie Sie sich Vertrauen und Respekt erarbeiten. Der Workshop ist ein erstes Kennenlernen von Horsemanship und ein Einstieg in die vielseitige und faszinierende Welt der Pferde, ohne zu reiten.
11:45-13:15	Kerstin Pinger	Open Heart Yoga: Leichtigkeit und Verbundenheit spüren	In dieser sanften Rückbeugen-Stunde widmen wir uns körperlich und energetisch dem Herzchakra. Rückenschonend und behutsam führt Kerstin in belebende Asanas, die den Brustraum weiten, das Lungenvolumen stärken und auf der emotionalen Ebene tief mit den Themen des Herzens verbinden: Toleranz, Mitgefühl, Liebe und Selbstliebe.
11:45-13:15	Armin Fischwenger	Faszien stärken mit Qi Gong: Beweglichkeit neu erleben	Die Spiralübungen des Qi Gong werden mit gefühlvoller Anspannung ausgeführt – sie aktivieren und kräftigen dadurch unseren Körper und Bewegungsapparat und helfen uns dabei, entspannt und durchlässig zu werden.

Yoga

Qi Gong, TCM

Pilates

Meditation, Achtsamkeit, MBSR

Kreativ

KLEEBAUER YOGA FESTIVAL

Samstag, 08. März 2025

Uhrzeit	Workshopleiter:in	Workshop	Inhalt
11:45-13:15	Kerstin Feda	Chakren und Drüsen: Energiezentren für Körper und Seele	Jedes der 7 Hauptchakren ist mit je einer Hormondrüse energetisch verbunden. Wir beleuchten die Verbindung der Chakren zu den Drüsen, Elementen, Tönen, Heilsteinen, unseren Sinnen...und machen eine aktive Kundaliniyoga-Kriya zum Energiefluss vom Wurzel- bis zum Kronenchakra.
11:45-13:15	Angelica Schönherz	Worte im Fluss: Meditatives Schreiben entdecken	Wir wollen uns alle verbundener fühlen. Entdecken Sie schreibend Wege zu mehr Achtsamkeit und Naturerleben! Den Blick nach innen richten und die Welt aus einer neuen Perspektive erfahren – ein weiterer Schritt zur spirituellen Entfaltung.
11:45-13:15	Elisabeth Miko-Peer	Verbundenheit mit dem Pferd: Horsemanship erleben	Lassen Sie sich auf die Körpersprache der Pferde ein und lernen Sie, wie Sie sich Vertrauen und Respekt erarbeiten. Der Workshop ist ein erstes Kennenlernen von Horsemanship und ein Einstieg in die vielseitige und faszinierende Welt der Pferde, ohne zu reiten.
15:00-16:30	Birgit Jaeckel	Ein Yoga-Flow vom Winter zum Frühling	In diesem Movement Yoga Flow mit Affirmationen bewegen wir uns im Geist des Übergangs vom Winter zum Frühling. Wir erzählen – ganz verkörpert – eine Geschichte von Rückzug und Schutz, das Annehmen des Unbequemen und die Entdeckung der sprießenden Kraft des Lebens im zunehmenden Licht. Das erlaubt uns, aus der eigenen Mitte heraus nach vorne zu blicken und uns allen Möglichkeiten zu öffnen.
15:00-16:30	Marion Büchner	Chakra Yoga: Verbindung zur Lebensfreude über das Sakralchakra	Die aktivierende Praxis stärkt Selbstvertrauen & Zufriedenheit. Wir laden die Lebensfreude ein und spüren voller Dankbarkeit die „kleinen Geschenke“, die wir jeden Tag erhalten. Positive Gedanken formen unser Leben, denn Energie folgt der Aufmerksamkeit.
15:00-16:30	Dani Hornsteiner	Yin Yoga –Loslassen und Auftanken	Im Yin Yoga arbeitet die Schwerkraft für uns. Wir bleiben für mehrere Minuten in liegenden oder sitzenden Yogahaltungen, üben uns im Loslassen in unserem Körper und Geist. Dabei erreichen wir auch tiefe Faszien-Schichten, die wir sanft in Entspannung bringen.

Yoga

Qi Gong, TCM

Pilates

Meditation, Achtsamkeit, MBSR

Kreativ

KLEEBAUER YOGA FESTIVAL

Samstag, 08. März 2025

Uhrzeit	Workshopleiter:in	Workshop	Inhalt
15:00-16:30	Alex Müller	Inspirationen aus der veganen Küche	„Happy cooking – happy living“ ist das Motto der kreativen, veganen Küche, deren Basics Sie in diesem Workshop kennenlernen.
15:00-16:30	Elisabeth Miko-Peer	Verbundenheit mit dem Pferd: Horsemanship erleben	Lassen Sie sich auf die Körpersprache der Pferde ein und lernen Sie, wie Sie sich Vertrauen und Respekt erarbeiten. Der Workshop ist ein erstes Kennenlernen von Horsemanship und ein Einstieg in die vielseitige und faszinierende Welt der Pferde, ohne zu reiten.
16:45-18:15	Kerstin Pinger	Yoga & die Elemente: Balance und Verbundenheit	Entdecken Sie mit Kerstins Yoga-Einheit im Vinyasa-Stil eine Reise durch die ayurvedischen Elemente – Erde, Wasser, Feuer, Luft und Raum. Erfahren Sie, wie diese Elemente auf die Doshas (Bioenergien) wirken und welche Asanas ausgleichend auf die körperliche und geistige Konstitution einwirken können.
16:45-18:15	Makbule Muradoglu	Breathwork	Eine Reise, die tief ins Herz geht. Durch bewusstes, verbundenes Atmen öffnen wir den Zugang zu unseren innersten Empfindungen und lassen uns von der Kraft des Atems tragen. Sanfte Klänge begleiten uns, während wir Schicht für Schicht tiefer eintauchen. Die Breathwork-Reise ermöglicht es, loszulassen, zu fühlen und den Botschaften des Herzens zu lauschen.
16:45-18:15	Armin Fischwenger	Beweglichkeit leben – Wirbelsäule stärken	Die charakteristische Wellenbewegung der Wirbelsäule macht im Kranich-Qi Gong den gesamten Oberkörper geschmeidig, den Rücken lebendig und die Körpermitte kraftvoll. Dies führt zu einer deutlichen Entlastung der Schultern und äußerst angenehmen Lockerung der Hals-Nacken-Muskulatur.
16:45-18:15	Angelica Schönherz	Märchenstunde: Fantasie zum Leben erwecken	Es war einmal... Das Märchen ist der Kern poetischen Schreibens. Wir tauchen ein in wundersame Traumwelten und aus der Phantasie entstehen bezaubernde Märchen und Geschichten, auch zum Verschenken.

Yoga

Qi Gong, TCM

Pilates

Meditation, Achtsamkeit, MBSR

Kreativ

KLEEBAUER YOGA FESTIVAL

Samstag, 08. März 2025

Uhrzeit	Workshopleiter:in	Workshop	Inhalt
20:00-21:30	Birgit Jaeckel	Stille & Präsenz mit Meditation und Zen-Qi Gong	Präsenz sein in dem was ist – das üben wir auf dem Weg des Erwachens. Übungen, die Achtsamkeit und Präsenz stärken, schenken uns Ruhe, Einsicht und Gelassenheit. Wir beginnen mit Meditation. Danach folgen Zen-Qi Gong-Übungen aus der Tradition der koreanischen Tempelkampfkunst Seonmudo, die Stabilität, Harmonie, Atmung und den stillen Geist trainieren. Wir schließen mit einer Mudra-Meditation ab.
20:00-21:30	Kerstin Feda	Power für die Nebennieren – Stress begegnen und Resilienz stärken	Stress ist als Phänomen unserer Zeit in der modernen Gesellschaft die Hauptursache sehr vieler Symptome, aus denen sich Krankheiten entwickeln können. Die Nebennieren als Stresshormonproduzenten erschöpfen sich, wir fühlen uns ausgebrannt. Mit dieser Yogapraxis wirken wir dem Stress entgegen und unterstützen unsere Nebennieren. Die abschließende Meditation gegen Erschöpfung und Ausgebranntsein kann in den Alltag integriert werden – Hilfe zur Selbsthilfe.
20:00-21:30	Marion Büchner	Yoga & Ayurveda – das Wissen vom Leben	Ayurveda ist die älteste Naturheilmedizin der Welt – die Grundlage der individuellen Heilkunde bilden die drei Doshas Vata, Pitta, Kapha. Im Workshop erfahren wir Theorie und Praxis der Doshas, Ernährungstipps und allgemeine Tipps zur Yoga-Praxis anhand der ayurvedischen Konstitutionstypen.
20:00-21:30	Angelica Schönherz & Kerstin Pinger	Poemyoga	Poesie und Yoga bilden für die beiden Programmleiterinnen eine echte Herzengemeinschaft. Yoga bereitet den Teppich für mehr Kreativität und Intuition vor und Poesie ist das, was trägt und das Leben bereichert. Angelica zeigt, die vielen Ausdrucksmöglichkeiten der Sprache zu nutzen, um Worte für Gedanken, Sichtweisen und Lebens Themen zu finden. Pranayama und Yoga unterstützen, in den kreativen Schreibfluss zu kommen.
20:00-21:30	Dani Hornsteiner	Klangreise mit Planeten – Meditation	In dieser Klangreise verbinden wir uns mit den verschiedenen Planeten unseres Sonnensystems, mit ihren Qualitäten und mit den Kräften, für die sie stehen. Eine außergewöhnliche Reise, die uns erlaubt, uns weit auszudehnen und den Herzschlag des Kosmos zu spüren.

Yoga

Qi Gong, TCM

Pilates

Meditation, Achtsamkeit, MBSR

Kreativ